

念了大學，然後呢？



[念了大學，然後呢？_下载链接1](#)

著者:西谷升二

出版者:大是文化有限公司

出版时间:2009-5-27

装帧:平装

isbn:9789866526183

◎聯合推薦

卡內基訓練大中華地區負責人／黑幼龍

HBL總冠軍松山高中籃球總教練／黃萬隆

還找不到像樣的工作？

太晚才知道將來要幹嘛？

專長？勉強算是有一個吧？

為什麼進入社會令人恐懼？為什麼別的人生好像比較順？

當「上大學」不再是門檻後，你對念完大學後的未來，真的比較篤定嗎？

沒關係……

讓20萬年輕人找回人生方向的名師／西谷昇二現身說法——

可以跨越的，才叫障礙！當你了解這個道理時，就等於已經跨過一半了。

只有勇往直前的人，才會不斷遇到挫折；會感嘆「我的人生障礙重重」的人，很值得拍手鼓勵，因為這代表他們是用積極的態度過日子。

履歷表上能寫出來的專長只有一個嗎？沒關係，那就把它發揮到極致！

誰說個性決定未來？是「意志」決定未來。

穩坐第一的訣竅不是贏過別人，而是發揮自己的特色。

走投無路嗎？放心，大腦會啟動「緊急機制」，讓你安然過關的。

他為什麼能激勵人心？

1956年出生於日本高知縣的偏僻鄉下的他，畢業於東京國際基督教大學（東京前五大名校之一），一心想成為創作才子，整天泡在爵士樂咖啡館裡跟人聊音樂、聊文學，做了7年高級「失業」份子，7年中一首詩、一篇作品都沒寫出來，只能渾渾噩噩的靠打工餬口。

29歲，為了結婚，需要一份穩定而能快速累積金錢的收入，不得不找一份正職工作。此時同齡者早已晉身管理職，他就算肯從頭開始也追不上。想來想去，只能把唯一可視為強項的英文拿來當謀生工具，勉強進入英文補習班當講師，打算先撐個一年再說。沒想到，當他站上講台，赫然發現台下坐著的，是一群比他還「輸」、被挫折打擊得垂頭喪氣的考生，於是決定用自己的經驗跟方法，幫助學生重新找回自信與成績。就這樣，他在跟學生相處的過程中確立了屬於他的天職，找到發揮才華的場域，連續20年，他蟬連日本補教業超人氣的療癒系講師，意外開啟了自己的「成功」人生。

這本書在說什麼？

這本書是西谷昇二從他29歲之前的浪蕩心境——

「我是個看不見未來的大學生」

「為什麼挫折總是找上我？」

「女朋友不想嫁給我這種人」

「我的專長，勉強說來只有一個」……

整理出的30歲之後跨越障礙的心法

有機會從谷底向上看，才能真正懂事

愛說「反正……」的人，其實是自卑的，不過他們也沒啥可輸的，何不向前？

知道恐懼的人，才會反省自己為何陷入困境

和別人想的不同、走的不同，是件好事，如果每個人都一樣，那還有什麼存在意義？

無論困難有多大，克服的方法都一樣——先回想過去成功的「快感」！

那些自以為站上頂峰的人，往往沒發現前面的路其實是下坡的開始

每一個人的出身都沒得選，但都能選擇「如何面對」

能夠精通某個領域的人，一定是注意到別人沒察覺的微小差異

如果放任讓自己失敗的障礙不管，有一天它一定會變得更棘手，再度出現在你面前

不管你正準備念大學，或即將念完大學，你的未來，就在這本書的扉頁之後，等著你。

作者介绍:

西谷昇二

一個大學畢業後七年沒有正職工作的「高級失業份子」（相較於「高級知識份子」，作者在書中對自己的自嘲），在二十九歲時成為高齡的社會新鮮人，卻在之後蟬連二十年，成為日本人氣不墜的英語講師。「代代木講座」和駿台預備校、河合塾，被稱為日本三大預備校。預備校就是台灣的升大學補習班。西谷昇二不但每年在「代代木講座」各分校的課程盛況空前，連為全國高中生及其他補習班開設的遠距教學課程，甚至傳送到日本全國各地高中、進學塾（補習班的一種）的衛星連線課程「SATELINE」，受歡迎的程度也是數一數二，作育學生已超過二十萬人。

每天上完課，都有許多學生排長隊請教他問題，詢問的內容不只限於課業上的疑問，連戀愛的煩惱到生涯諮詢都有。甚至還有十幾年前的學生從遠方前來排隊請益的情況。2005年，他受邀到早稻田大學演講，參加者除了以前教過的學生，還包含慕名而來的學生、社會人士，人數多到將可容納1,400人的「大隈講堂」塞爆。

除了本書以外，西谷昇二另外著有《無論如何都要活下去》（何があっても、生きてろよ）。

目录: 推薦序：專注當下，全力以赴／黃萬隆

作者序：人生就像一場障礙比賽

第一章 正視現在的處境

如何理解這個世界？

——只有從谷底仰望這個世界，才能真正懂事。

黑暗谷底的風景

——覺得自己已經不行了？歡迎來到黑暗谷底。

徹底感受你的恐懼

——知道恐懼的人，才會反省自己為何陷入困境。

意志決定你的未來

——決定未來的不是你遭遇的環境或條件，而是現在自我意志。

善用自卑的力量

——人雖然需要一點自卑感，但那和達不到「虛幻理想」所產生的輸家心態，是截然不同的。

偏差是件好事情

——若要和別人一樣，我不知道我這個人存在有啥意義。

回想過去成功的快感

——每個人在成長過程中，都在不斷跨越障礙。

不管做什麼都要專注

——也許當下會覺得再努力也沒用，但這一切都會成為你將來行動的基本模式。

成功是「練」出來的

——要達到精通的王道，就要練到變成反射動作為止。

第二章 敗部復活的關鍵

被羞辱才有動力

——「我不想戴小顆鑽石的戒指，所以你別送了。」

讓興趣改變整個世界

——如果能拿來闖蕩社會的本事只有一種，就把它發揮到極致。

游刃有餘是什麼境界？

——討厭或喜歡，態度只有一種：把事情做好。

總有人見不得別人好

——會認為敵人很多，就像在夜路上連自己的影子都會害怕一樣，只是自己嚇自己罷了。

把批評當作進步的動力

——看到別人的優點，是思考「自己應該如何改進」的契機。

有風格的人才有魅力

——穩坐第一的訣竅不是贏過別人，而是發揮自己的特色。

現在就是勝負的開始

——持續至少十年，才是具備才能的證明。

有缺憾才有努力的餘地

——即使杯中無水，我仍然會想：「我可以快樂地把水注入杯子裡。」

不要讓成見侷限眼界

——能夠精通某領域的人，一定是注意到別人沒發現的微妙差異。

工作可以治癒缺憾

——拯救失去信心、跌落谷底的我，是我自己的工作。

第三章 你會這樣磨練自己嗎？

不要憂慮，先試再說

——在巨大的障礙形成之前，應該先把較小的障礙一個個解決掉。

利用清晨輕鬆跨越障礙

——找出訣竅，把問題引導至清晨解決。

屏除個人的主觀

——只要曾經付出努力，我們的身體和大腦就不會輕易忘記。

集中全力，單點突破

——突破一個目標所產生的自信，將幫助我們突破更多障礙。

用兩種角度來看事情

——由質到量，由量到質，兩者間可自由轉換，才算專業。

正面面對你的失敗

——如果放任讓自己失敗的障礙不管，有一天它一定會變得更棘手，再度出現在你面前。

用舊規則玩出新把戲

——當一個人無路可退，就會發揮出所有的求生技能。

第四章 還是走不出低潮，怎麼辦？

人總有低潮的時候

——低潮如同箭射出前的弓，看似靜止，卻凝聚了最大的力量。

繞繞遠路又何妨？

——如果心裡不會覺得內疚，那無論做什麼事，都不叫「逃避」。

順從內在感官的指揮

——被逼到走投無路時，大腦就會啟動緊急機制。

自己的道路自己走

——跳脫他人的安排，走出自己的路。

人生是現在完成進行

——現在的自己，是否善用了過去的經驗？

結語 總在絕處才逢生

——壞處境、壞際遇，是人生向前邁進的推力。

．．．．．[\(收起\)](#)

[念了大學，然後呢？_下载链接1](#)

标签

励志

@台版

评论

大大的條條例例...說得很好聽的樣子...但畢竟還是得自己經歷過才會成長吧.

[念了大學，然後呢？_下载链接1](#)

书评

念了大學，然後呢？ 下载链接1